

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

INSTRUKCJA WYPEŁNIENIA

Dzienniczek żywieniowy jest niezbędnym elementem służącym do oceny Twojego sposobu żywienia i stanu odżywienia. Prosimy o jego RZETELNE wypełnienie.

1. Wydrukuj Dzienniczek Żywieniowy i czytelnie go wypełnij. Jeśli nie masz możliwości wydrukowania stron, sporządź spis spożywanych produktów i wypijanych napojów według poniższego schematu.
2. Przez 3 dni (w tym 2 dni powszednie i 1 dzień wolny od pracy/szkoły) dokładnie notuj co, w jakich ilościach, o której godzinie oraz w jakim miejscu zjadłaś/-eś i wypijałaś/-eś. Nie zmieniaj swojego dotychczasowego sposobu żywienia oraz nie idealizuj jadłospisu!
3. Szczegółowo opisuj zjedzone potrawy i produkty. Określ rodzaj pieczywa (np. chleb żytni ze słonecznikiem, bułka kajzerka), zawartość tłuszczu w produktach mlecznych (np. mleko 3,2%, śmietana 12%), rodzaj użytego tłuszczu (np. masło, olej słonecznikowy), sposób przygotowania (np. smażenie, pieczenie, gotowanie na parze).
4. Możesz zapisywać dokładne nazwy spożytych produktów oraz nazwy firm.
5. Ilości spożytego jedzenia podaj w miarach domowych (np. kromka, szklanka, łyżeczka itp.) lub według ich gramatury (przy użyciu wagi kuchennej bądź po odczytaniu z opakowania).
6. Nie zapominaj o małych, „nic nie znaczących” przekąskach takich jak cukierek, dwa orzeszki, jedno winogrono czy kęs obiadu, który spróbowałaś/-eś w trakcie przygotowywania posiłku. Jeśli dojadasz po dzieciach ich niedokończone porcje, również umieść to w spisie posiłków.
7. W przypadku pominięcia wymienionego w dzienniczku posiłku postaw kreskę w odpowiednim miejscu.
8. Postaraj się notować na bieżąco, zaraz po spożyciu posiłku. Pozwoli to na uniknięcie pomyłek i niedoszacowanie.
9. Zapisuj również przyjmowane danego dnia leki i suplementy diety (nazwy i dawki).
10. W miejscu „Uwagi” wpisz rodzaj aktywności fizycznej, która wystąpiła danego dnia wraz z jej intensywnością oraz godzinami rozpoczęcia i zakończenia.

Bądź ze sobą szczerą/-y! Robisz to przecież dla siebie.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

DZIEŃ PIERWSZY		Data: 10.05.2016 (wtorek)	
RODZAJ POSIŁKU, GODZINA I MIEJSCE JEGO SPOŻYCIA	NAZWA POSIŁKU	SKŁADNIKI	WIELKOŚĆ PORCJI
ŚNIADANIE Godzina: 7.00 Miejsce: dom	Kanapki	Chleb baltonowski Polędwica sopocka Margaryna „Słoneczna” Sałata Papryka zielona Herbata czarna słodzona	2 średnie kromki 2 średnie plastry (45g) cienka warstwa na wszystkie kromki 2 duże liście 30g szklanka (250 ml) + 1 łyżeczka cukru
II ŚNIADANIE Godzina: 9.30 Miejsce: praca	Kawa z mlekiem	Kawa rozpuszczalna Mleko 3,2 % Cukier	Kubek (300 ml) 2 łyżki stołowe 1 łyżeczka
OBIAD Godzina: 14.30 Miejsce: restauracja	Spaghetti bolognese	Makaron jasny pszenny (ugotowany) Sos pomidorowy z mięsem mielonym Ser żółty Sok jabłkowy	Duży talerz (ok. 200 g) 60 g (spisane z menu) 1 łyżka stołowa 1 szklanka (250 ml)
PODWIECZOREK Godzina: - Miejsce: -	_____	_____	_____
KOLACJA Godzina: 19.15 Miejsce: dom	Koktajl mleczno- owocowy	Truskawki Jabłko Pomarańcza Jogurt naturalny 2%	Pół szklanki 1 średnie 1 duża Pół kubka (200 g)
PODJADANIE Godzina: 22.30 Miejsce: dom	Ciastka	Pierniczki z nadzieniem owocowym	5 sztuk
UWAGI: siłownia (17.00 – 18.00) Suplementy: Magnez + witamina B6- 1 tabletką po śniadaniu			

**przedstawiony powyżej jadłospis jest jedynie wzorem wypełniania Dzienniczka Żywnościowego i nie stanowi diety opracowywanej i zalecanej przez poradnię DIETOLOGIKA*

IMIĘ I NAZWISKO: _____

DZIEŃ PIERWSZY		Data:	
RODZAJ POSIŁKU, GODZINA I MIEJSCE JEGO SPOŻYCIA	NAZWA POSIŁKU	SKŁADNIKI	WIELKOŚĆ PORCJI
ŚNIADANIE Godzina:..... Miejsce:.....			
II ŚNIADANIE Godzina:..... Miejsce:.....			
OBIAD Godzina:..... Miejsce:.....			
PODWIECZOREK Godzina:..... Miejsce:.....			
KOLACJA Godzina:..... Miejsce:.....			
PODJADANIE Godzina:..... Miejsce:.....			
UWAGI:			

DZIEŃ DRUGI		Data:	
RODZAJ POSIŁKU, GODZINA I MIEJSCE JEGO SPOŻYCIA	NAZWA POSIŁKU	SKŁADNIKI	WIELKOŚĆ PORCJI
ŚNIADANIE Godzina:..... Miejsce:.....			
II ŚNIADANIE Godzina:..... Miejsce:.....			
OBIAD Godzina:..... Miejsce:.....			
PODWIECZOREK Godzina:..... Miejsce:.....			
KOLACJA Godzina:..... Miejsce:.....			
PODJADANIE Godzina:..... Miejsce:.....			
UWAGI:			

DZIEŃ TRZECI		Data:	
RODZAJ POSIŁKU, GODZINA I MIEJSCE JEGO SPOŻYCIA	NAZWA POSIŁKU	SKŁADNIKI	WIELKOŚĆ PORCJI
ŚNIADANIE Godzina:..... Miejsce:.....			
II ŚNIADANIE Godzina:..... Miejsce:.....			
OBIAD Godzina:..... Miejsce:.....			
PODWIECZOREK Godzina:..... Miejsce:.....			
KOLACJA Godzina:..... Miejsce:.....			
PODJADANIE Godzina:..... Miejsce:.....			
UWAGI:			